

Mein Ernährungs- tagebuch



Das Ernährungstagebuch – Ihr täglicher Begleiter.

Ein Ernährungstagebuch hilft, die eigene Ernährung zu analysieren – **für mehr Wohlbefinden und eine bessere Ernährung!** Je genauer die Aufzeichnungen sind, desto bessere Schlüsse kann man daraus ziehen.

Verschiedene Lebensmittel können Darmprobleme auslösen, verschlimmern oder auch die Ursache für Beschwerden sein. Welche Lebensmittel das sind, ist individuell sehr unterschiedlich. Ein Ernährungstagebuch kann Ihnen **helfen, den Auslösern der Beschwerden auf den Grund zu gehen.** Notieren Sie darin, was Sie wann gegessen haben und ob Sie danach Darmbeschwerden wie Blähungen, Druck- oder Völlegefühl, Krämpfe oder Schmerzen hatten.

Damit das Ernährungstagebuch wirklich aussagekräftig ist, sollte es **mindestens eine Woche**, besser aber 14 Tage, geführt werden. Es kann sein, dass Ihnen schon nach den ersten protokollierten Tagen selbst Entscheidendes auffällt. Nach Ausfüllen kann das Tagebuch mit zum Arzt genommen und besprochen werden.

Tagebuch von: _____



Hinweise zum Ausfüllen.

1. Schreiben Sie bitte das **Datum des Tages** auf jede Protokollseite.
2. Wichtig: Tragen Sie **alle verzehrten Lebensmittel** und die weiteren Angaben (z. B. die Uhrzeit) **möglichst sofort** in das Protokoll ein, damit nichts vergessen wird.
3. Tragen Sie die Mahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendbrot, Zwischenmahlzeit, Snack) **mit der Uhrzeit und Ortsangabe** (z. B. 12.30 h, Kantine) in die ersten beiden Spalten ein. **Notieren Sie die Mengenangaben** in Stück, Scheibe, Löffel, Becher, Suppenkelle usw. möglichst genau oder mit Gramm- oder Milliliter-Angabe.
4. Geben Sie **bei den Getränken auch die Art** an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft.
5. In der Spalte „Beschwerden“ des Ernährungstagebuches notieren Sie bitte die **Symptome** mit Uhrzeit und der Angabe, in welcher **Intensität die Beschwerden** aufgetreten sind (wie starke Kopfschmerzen, leichte Übelkeit, leichter Durchfall, mittelschwere Bauschmerzen, Blähungen usw.).
6. Notieren Sie, wenn es **Besonderheiten** gab, z. B. Naschen im Auto, Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck oder eine besonders stressige Situation etc. **Auch Medikamente, die Sie nehmen**, können Sie hier eintragen. Nutzen Sie dazu die Spalte „Bemerkungen“.
7. In dem separaten Feld „Aktivitäten“ können Sie **Angaben zu Ihrer Bewegung** machen. **Hier zählt alles!** Tragen Sie also nicht nur Ihre sportlichen Aktivitäten ein, sondern notieren Sie auch, wenn Sie in der Mittagspause spazieren gehen.
8. **Füllen Sie täglich ein Blatt aus.** Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie ein weiteres Blatt.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und gute Besserung.

Carmenthin® bei Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen

Carmenthin® vereint die **zwei bewährten Wirkstoffe** Pfefferminzöl und Kümmelöl in einer **einzigartigen Kombination**.

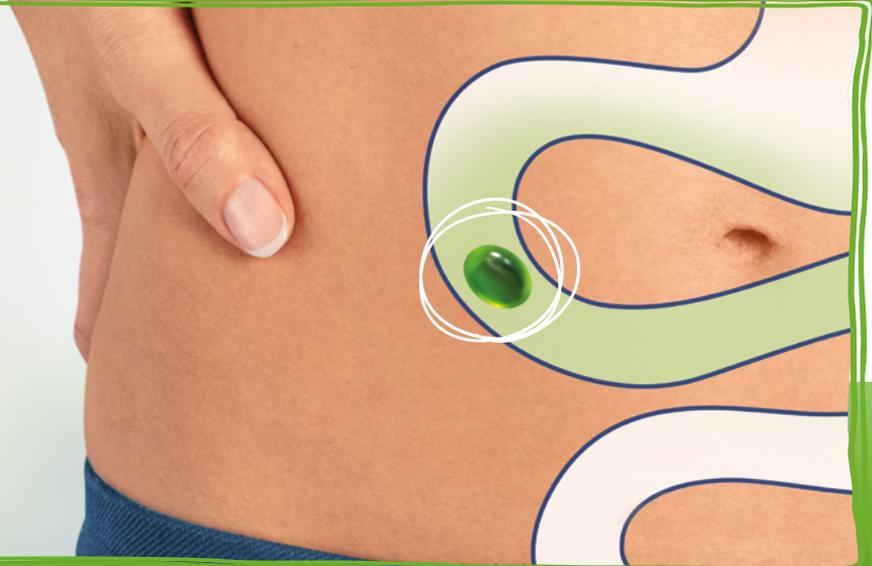
- **Pfefferminzöl wirkt krampflösend und schmerzlindernd.**
- **Kümmelöl wirkt entblähend und hemmt die Gasbildung.**



Die magensaftresistente Kapsel löst sich gezielt im Darm

Carmenthin® ist auch bei längerer Anwendung **gut verträglich**. Dazu trägt die **magensaftresistente Verkapselung** bei, denn die pflanzlichen Wirkstoffe werden magenschonend und verlustfrei direkt in den Darm transportiert. So wirkt Carmenthin® genau dort, wo Beschwerden oft auch entstehen.

- **Verlustfreie und gezielte Freisetzung** der Wirkstoffe dort, wo Beschwerden oft auch entstehen
- **Erste Wirkung** nach 1–1,5 Stunden
- **Gut verträglich**



Zunehmende Wirkung bei längerfristiger Einnahme von Carmenthin®



Funktionelle Verdauungsstörungen treten nicht von heute auf morgen auf. Daher werden sie auch nicht von einem auf den anderen Tag verschwinden. Die gestörte Verdauungsfunktion langfristig wieder ins Lot zu bringen, erfordert **etwas Geduld und Durchhaltevermögen.**

Carmenthin® kann Sie hierbei unterstützen:

So zeigten 93 % aller Teilnehmer einer Langzeitstudie über einen Zeitraum von 12 Monaten nach der Einnahme von Carmenthin® eine starke oder sehr starke Verbesserung des Krankheitsbildes und profitierten von der langfristigen Einnahme.*

* Storr M et al. *Z Gastroenterol.* 2023;61(3):257-267

5 gute Gründe für Carmenthin®



Lindert mehrere Beschwerden auf einmal, ist gut verträglich



Wirkt direkt im Darm durch magensaftresistente Kapsel



Einfache Einnahme eine Kapsel morgens und mittags mind. 30 Minuten vor dem Essen



Zunehmende Wirkung bei Langzeiteinnahme bei wiederkehrenden Beschwerden



Einzigartige Wirkstoffkombination aus Pfefferminzöl + Kümmelöl



Kurze Erklärvideos kompakt für Sie zusammengestellt

Möchten Sie mehr zur Verdauung und zur einzigartigen Wirkweise von Carmenthin® erfahren?



Dann schauen Sie sich unsere Erklärvideos an:

- **Alles rund um die Verdauung**
- **Die Organe bei der Verdauung**
- **Das Mikrobiom**
- **Die Verdauung und das Immunsystem**

Sind Sie neugierig geworden?



Dann geht's hier
zu den Erklärvideos:
www.carmenthin.de/erklaervideos/

Sechs wertvolle Tipps für Ihren Alltag

- 1. Finden Sie heraus, welche Lebensmittel und psychischen Auslöser Ihre Beschwerden verursachen, und meiden Sie diese.**
- 2. Vermeiden bzw. reduzieren Sie Speisen und Getränke,** die Ihnen Probleme bereiten, wie Milchprodukte, Hülsenfrüchte, fette oder saure Speisen sowie kohlenstoffhaltige, koffeinhaltige oder alkoholische Getränke.
- 3. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten und vermeiden Sie Zeitdruck, Hektik und Problemgespräche** beim Essen.
- 4. Bewegen Sie sich regelmäßig,** da Sport die innere Ausgeglichenheit fördert und Magen und Darm in Balance hält.
- 5. Vermeiden Sie übermäßigen Stress und suchen Sie Entspannung.** Autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung, Entspannungsbäder, Atemübungen oder Spaziergänge können Ihr Wohlbefinden verbessern.
- 6. Konzentrieren Sie sich nicht zu sehr auf Ihre Verdauungsprobleme.** Lenken Sie sich ab und bereichern Sie Ihr Leben mit Aktivitäten, die Ihnen Freude machen.

Bei Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen.

Carmenthin®
löst sich gezielt im
Darm und schont
den Magen.



Wirkt mit der Pflanzenkraft
aus Pfefferminzöl und Kümmelöl.

Carmenthin® bei Verdauungsstörungen. Anwendungsgebiete: Dyspeptische Beschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe

